

Førstehjælp – 24 timer frivilliguddannelse

Formål

Formålet med uddannelsen er, at bibringe deltageren den viden og de færdigheder, der sætter dem i stand til at kunne foretage livreddende førstehjælp, herunder genoplivning (hjerter-lunge-redning) af en livløs person med og uden brug af hjertestarter. Endvidere skal uddannelsen sætte deltagerne i stand til at yde almindelig førstehjælp ved tilskadekomst og småskader samt ved alvorlige pludselig opstået sygdomme. Endelig skal deltagerne bibringes sådanne færdigheder og holdninger, at de bliver i stand til at yde førstehjælp ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker.

Mål

Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager:

Kunne:

- Anvende førstehjælpens 4 hovedpunkter.
- Foretage nødflytning af en tilskadekomne, hvis det skønnes nødvendigt.
- Yde Hjerter-Lunge-Redning til en bevidstløs person uden åndedræt.
- Handle hensigtsmæssigt på et skadested, herunder håndtere flere tilskadekomne og tage de nødvendige forholdsregler for ikke selv at komme til skade.
- Yde livreddende førstehjælp ved skader der medfører spærring af luftveje, nedsat/standset vejtrækning og/eller shock.
- Yde livreddende førstehjælp ved skader, der medfører nedsat eller standset cirkulation.
- Forebygge shock, herunder føre en beroligende samtale med den/de tilskadekomne.
- Handle hensigtsmæssigt og yde førstehjælp ved tilskadekomst og småskader
- Handle hensigtsmæssigt og yde førstehjælp ved alvorlige pludselig opståede sygdomme.
- Identificere symptomerne på de enkelte alvorlige pludselig opståede sygdomme.
- Montere og betjene en hjertestarter.
- Yde førstehjælp ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker.
- Yde livreddende førstehjælp til hovedlæsioner, brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken samt de store ekstremiteter.

Have forståelse af:

- Overlevelseskæden.
- Den livsvigtige iltransport.
- De enkelte trins placering i den samlede rækkefølge af basal genoplivning.
- Virkninger og symptomer på hovedlæsioner, brud på nakken, rygsøjle og/eller bækken, forbrændinger, forgiftninger, ætsninger og el-ulykker samt shock.
- Årsager til hjertestop.

Nævne:

- Virkning og symptomer for mindre knoglebrud, ledskred, forstuvninger, muskelskader, almen kuldepåvirkning, forfrysninger, mindre forbrændinger, solstik og hedeslag, småskader og shock.
- Forskellen på et lukket og et åbent brud samt forskellen på et ledskred og en forstuvning.
- Virkninger og symptomer for alvorlige pludselig opståede sygdomme, der medfører smerter i brystet, smerter i bughulen, kramper, vejtrækningsbesvær, ændret bevidsthedstilstand eller infektioner samt virkninger og symptomer for sukkersyge og shock.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren svare rigtigt på minimum 20 ud af 25 spørgsmål i den afsluttende skriftlige prøve, samt af instruktøren vurderes at være i stand til at yde førstehjælp i praksis.

| | |
|----------------|--|
| Indhold | Førstehjælpens 4 hovedpunkter Overlevelseskæden Hjerte-lunge-redning Aflåst sideleje Forhold ved større ulykker Livreddende førstehjælp ABC Den livsvigtige ilttransport Shock Psyisk førstehjælp Blødninger Hovedlæsioner Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken Forbrændinger Forgiftninger og ætsninger El-ulykker Småskader Knoglebrud Ledskred, forstuvninger og muskelskader Almen kuldepåvirkning Solstik og hedeslag Pludselig opståede sygdomme Infektion Lejringer Hjertestarter – opbygning, sikkerhedsregler og brug Forhold ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker Nødflytning Praktiske øvelser Skriftlig prøve |
|----------------|--|

| | |
|------------|-----------|
| Tid | 24 timer. |
|------------|-----------|

**Særlige
bestemmelser**

1. Deltagere

I kurset kan deltage personer, der har eller ønsker at indgå kontrakt med Den Frivillige Indsatsstyrke – øst.

2. Kontrol

Løbende praktiske øvelser og skriftlig opgave.

3. Uddannelsesbevis:

Der udstedes bevis ved bestået uddannelse jf. de generelle bestemmelser for uddannelser i redningsberedskabet.

Emneoversigt for Førstehjælp – 24 timer frivilliguddannelse

| lek/tid | indhold |
|---------------|---|
| 1 180 min. | Introduktion til kurset. Førstehjælpens 4 hovedpunkter. Overlevelseskæden. Forhold ved større ulykker. Livreddende førstehjælp – ABC og den livsvigtige iltransport. Alarmering. Shock. Psykisk førstehjælp. Hovedlæsioner. Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken. Forbrændinger. Forgiftninger og ætsninger. El-ulykker. |
| 2 120 min. | Hjerte-Lunge-Redning. Kontrol af bevidsthed. Råb på hjælp. Frie Luftveje. Kontrol af åndedræt. Alarmering. Hjertemassage. Kunstigt åndedræt. Aflåst sideleje. |
| 3 120 min. | Almindelig førstehjælp ved tilskadekomst og småskader. Småskader. Mindre knoglebrug. Ledskred, forstuvninger og muskelskader. Støtteforbindinger. Armslunge. Almen kuldepåvirkning og forfrysninger. Varmepåvirkning og mindre forbrændinger. Solstik og hedeslag. Infektioner. |
| 4 120 min. | Almindelig førstehjælp ved alvorlige pludselig opståede sygdomme Smerter i brystet. Smerter i bughulen. Vejrtrækningsbesvær. Ændret bevidsthedstilstand. Kramper. Sukkersyge. Lejringer. |
| 5 180 min. | Hjerte-Lunge-Redning med hjertestarter. Hjerterytmeforstyrrelser. Blodprop i hjertet. Opbygning af hjertestarter. Sikkerhedsregler for anvendelse af hjertestarter. Indikationer og kontraindikationer for brug af hjertestarter. Betjening af hjertestarter. |

| | |
|---------------|--|
| 6 120 min. | Forhold ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker. Nødflytning. |
| 7 180 min. | Rutinerings I, med emner indenfor følgende område: Forhold ved større ulykker (civile ulykker). Førstehjælpens 4 hovedpunkter. Livreddende førstehjælp – ABC og den livsvigtige iltransport. Alarmering. Psykisk førstehjælp. |
| 8 180 min. | Rutinerings II, med emner indenfor følgende område: Forhold ved større ulykker (indsatsområde). Førstehjælpens 4 hovedpunkter. Livreddende førstehjælp – ABC og den livsvigtige iltransport. Alarmering. Psykisk førstehjælp. |
| 9 180 min. | Rutinerings III, med emner indenfor følgende område: Forhold ved større ulykker (katastrofer). Førstehjælpens 4 hovedpunkter. Livreddende førstehjælp – ABC og den livsvigtige iltransport. Alarmering. Psykisk førstehjælp. |
| 10 60 min. | Skriftlige opgaver. Evaluerings. Afslutning. |

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|---|---|---|---|
| 1 180 min. | <p>Introduktion til kurset.</p> <p>Førstehjælpens 4 hovedpunkter.</p> <p>Overlevelseskæden.</p> <p>Forhold ved større ulykker.</p> <p>Livreddende førstehjælp – ABC og den livsvigtige ilttransport.</p> <p>Alarmering.</p> <p>Shock.</p> <p>Psykisk førstehjælp.</p> <p>Hovedlæsioner.</p> <p>Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken.</p> <p>Forbrændinger.</p> <p>Forgiftninger og</p> | <p>Ved lektionens afslutning skal deltageren have forståelse for forhold ved større ulykker og førstehjælpens 4 hovedpunkter samt kunne demonstrere livreddende førstehjælp-ABC, forebyggelse af shock og brug af psykisk førstehjælp. Endvidere skal deltageren kunne identificere symptomerne på at demonstrere livreddende førstehjælp ved hovedlæsioner, brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken, forbrændinger, forgiftninger, ætsninger og el-ulykker. Endelig skal deltagerne kunne yde livreddende førstehjælp, ved livstruende skader der medfører spærring af luftvejene, nedsat/standset vejtrækning og/eller shock.</p> <p>Til sin rådighed har deltagerne Førstehjælpens A-B-C.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren demonstrere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Livreddende førstehjælp-ABC. - Standsning af pulsåreblødninger ved at trykke en finger i såret. - Standser øvrige blødninger ved anlæggelse af fast forbindelse og eventuelt trykforbinding. - Overvågning af den livsvigtige ilttransport ved at undersøge A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskab tager over. - Forebyggelse af shock ved standsning af blødninger, lægge den tilskadekomne ned, støtte de beskadigede områder, beskytte mod klimaet og ved at tale beroligende. - Psykisk førstehjælp, herunder ved at skabe ro, fremtræde roligt og kompetent, optræde bestemt over for øvrige hjælpere, vise omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen. <p>Kan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Følge førstehjælpens 4 hovedpunkter. - Identificere symptomerne på hovedlæsioner, brud på nakke, | <p>Førstehjælps A-B-C Forsvarets Sundhedstjeneste</p> | <p><u>Kontrol:</u></p> <p>Løbende kontrolspørgsmål, handleprøve i lektion 7 – 9 og skriftlige prøve i lektion 10.</p> |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|--|--|--|
| | <p>ætsninger. El-ulykker.</p> | <p>rygsøjle og/eller bækken.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificere symptomerne på forbrændinger, forgiftninger, ætsninger og el-ulykker. - Vurdere de enkelte tilskadekomnes skader. - Prioritere hvem der skal have hvilken førstehjælp og i hvilken rækkefølge. <p>Samt med egne ord forklarer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De forhold der skal tages vare på, ved større ulykker. - Årsag til og virkning ved shock. - At der ved alarmering ringes 112 og de nødvendige oplysninger som alarmcentralen spørger efter minimum er hvor ulykken er sket, hvad der er sket og hvem der er kommet til skade – en eller flere børn eller voksne. - At den livsvigtige iltransport består af frie luftveje, vejtrækning og blodcirkulation, herunder at hjerne kun kan tåle at undvære ilt i kortere tid. - Førstehjælpens 4 hovedpunkter og overlevelseskæden. - Mulige komplikationer i forhold til læsioner på nakke, rygsøjle og/eller bækken samt forholdsregler. - Hvad redningskæden består af. | | |
|--|-----------------------------------|--|--|--|

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|--|---|---|---|
| 2 120 min. | <p>Hjerte-Lunge-Redning.</p> <p>Kontrol af bevidsthed.</p> <p>Råb på hjælp.</p> <p>Frie Luftveje.</p> <p>Kontrol af åndedræt.</p> <p>Alarmering.</p> <p>Hjertemassage.</p> <p>Kunstigt åndedræt.</p> <p>Aflåst sideleje.</p> | <p>Ved lektionens afslutning skal deltageren have forståelse af førstehjælpens 4 hovedpunkter og overlevelseskæden samt kunne demonstrere Hjerte-Lunge-Redning til en bevidstløs uden åndedræt.</p> <p>Til sin rådighed har deltagerne Førstehjælpens A-B-C samt UHM-dukke (voksen, junior og baby).</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstrer de enkelte trin i Hjerte-Lunge-Redning. - Fortsætter med hjerte-lunge-redning indtil der kommer normal vejrtrækning eller ambulancemandskabet tager over - Benytter mund-til-mund metoden som førstevalg og mund-til-næse metode som andet valg ved kunstigt åndedræt. - Giver hjertemassage med frekvensen minimum 100 tryk min og forholdet 30 tryk : 2 indblæsninger. - På voksne og børn demonstrer frigørelse af et fastsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre Heimlich-metoden samt på spædbørn ved at dunke i ryggen og udføre brystkompressioner. - Lader den tilskadedkomne forsætte med selv at forsøge at hoste fremmedlegemet op, og gør ikke andet. - Kan lægge en meddeltager i aflåst sideleje. <p>Samt med egne ord forklarer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At der råbes på hjælp straks en person er konstateret bevidstløs. - At alarmering foretages efter kontrol af vejrtrækning. - At der ved hjerte-lunge-redning til børn kan bruges samme fremgangsmåde, som til voksne, dog med tilpasset trykdybde på brystkassen. - At den bevidstløse lægges i aflåst sideleje, hvis det vurderes nødvendigt og vejrtrækningen efterfølgende kontrolleres. | <p>Førstehjælps A-B-C Forsvarets Sundhedstjeneste</p> | <p><u>Kontrol:</u></p> <p>Løbende kontrolspørgsmål, handleprøve i lektion 7 – 9 og skriftlige prøve i lektion 10.</p> |

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|---|---|--|---|
| 3 120 min. | <p>Almindelig førstehjælp ved tilskadekomst og småskader.</p> <p>Småskader.</p> <p>Mindre knoglebrug.</p> <p>Ledskred, forstuvninger og muskelskader.</p> <p>Støtteforbindinger.</p> <p>Armslunge.</p> <p>Almen kuldepåvirkning og forfrysninger.</p> <p>Varmepåvirkning og mindre forbrændinger.</p> <p>Solstik og hedeslag.</p> <p>Infektioner.</p> | <p>Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne demonstrere almindelig førstehjælp ved tilskadekomst, der medfører mindre knoglebrud, ledskred, forstuvninger eller muskelskader. Endvidere skal deltagerne være orienteret om skelettes knogler samt en knogles og et leds opbygning.</p> <p>Deltageren har førstehjælpens A-B-C, led og knoglemodeller samt forbindsstoffer.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificerer det mindre knoglebrud som lukket eller åbent, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at støtte bruddet i findestillingen og forebygge og forebygge mod shock, samt hvis det er åbent ligeledes forbinder det med en "løs" forbindelse for at minimere risiko for infektion. - Identificerer et ledskred, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at støtte ledskreddet i findestillingen og forebygge mod shock. - Identificerer en forstuvning, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at støtte forstuvningen og holde den i ro. Som almindelig førstehjælp ved forstuvninger på fingre, hånd fod albue og knæ demonstreres endvidere anlæggelse af en støtteforbinding. - Demonstrere almindelig førstehjælp ved skadet arm/hånd ved supplerende at anlægge en armslynge. - Identificerer en muskelskade, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at hæve det skadede sted, holde det i ro og anlægge en støtteforbinding – suppleres eventuelt med anlæggelse af en ispose. - På korrekt vis kan anlægge en støtteforbinding. - På korrekt vis kan anlægge en armslynge. - Identificerer almen kuldepåvirkning, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at pakke den tilskadekomne ind i tæpper, hvor armene er isoleret fra kroppen, give varme drikke og forebygger | Førstehjælps A-B-C Forsvarets Sundhedstjeneste | <p><u>Kontrol:</u></p> <p>Løbende kontrolspørgsmål, handleprøve i lektion 7 – 9 og skriftlige prøve i lektion 10.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>shock.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificerer en forfrysning og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at varme det forfrosne område langsomt op, samtidig med at det holdes i ro, og forebygge shock. - Identificerer en mindre forbrænding og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at køle det forbrændte område med kuldslået vand i minimum en halv time og indtil smerterne er forsvundet. - Identificerer solstik og hedeslag, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved henholdsvis at bringe den tilskadekomne i skygge, skærme mod solen og sidde roligt, henholdsvis ved at bringe den tilskadekomne i skygge, skærme mod solen, sidde roligt og minimum køle ankler, håndled og nakke med kuldslået vand. - Kan identificere og demonstrerer almindelige førstehjælp ved tilskadekomst der medfører småskader, herunder fremmedlegemer i øjet i næsen, i øret og i huden, mindre stik-, snitsår-, dyrebid, skovflåt, fjæsingstik, insektstik, hugormebid, brandmand og bjørneklo, hævelser efter slag og stød, mindre sår og hudafskrabninger, næseblod og tandskader. <p>Samt med egne ord kan forklare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Virkning og symptomer for brud på fingre, tæer, håndrod og fodrod samt brud på ekstremiteter samt forskellen mellem lukket og åbent brud. - Virkning og symptomer ved ledeskred, forstuvninger og muskelskader samt forskellen mellem et ledeskred og en forstuvning. - Virkning og symptomer ved almen kuldepåvirkning, samt at svære tilfælde skal bringes til hospital/læge hurtigst muligt. - Virkning og symptomer ved mindre forfrysninger, samt at optøning kan medføre stærke smerter og bør foregå på hospitalet. - Virkning og symptomer ved mindre forbrændinger, samt at forbrændinger der sidder i ansigtet, over led, er større i diameter end en håndflade, eller er tredje grad, skal tilses af en læge. - Virkning og symptomer på solstik og hedeslag, samt forskellen på disse. | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">- Virkning og symptomer for stik- og snitsår, hævelser efter slag og stød, mindre sår og hudafskrabninger, næseblod og tandskader.- Virkning og symptomer ved fremmedlegemer i øjet, i næsen, i øret og i huden samt dyrebid, skovflåt, fjæsningstik, insektstik, hugormebid, brandmand og bjørneklo. | | |
|--|--|--|--|--|

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|---|---|--|---|
| 4 120 min. | <p>Almindelig førstehjælp ved alvorlige pludselig opståede sygdomme</p> <p>Smerter i brystet.</p> <p>Smerter i bughulen.</p> <p>Vejrtrækningsbesvæ r.</p> <p>Ændret bevidsthedstilstand.</p> <p>Kramper.</p> <p>Sukkersyge.</p> <p>Lejringer.</p> | <p>Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne demonstrere anvendelse af lejringsformer ved alvorlige pludselige sygdom. Endvidere skal deltageren kunne identificere symptomerne på og demonstrere almindelig førstehjælp til alvorlige pludselig opståede sygdomme, der medfører smerter i brystet eller i bughulen, kramper eller vejrtrækningsbesvær og sygdomme der medfører infektion samt sukkersyge. Endelig skal deltageren være orienteret om brystet og bughulens organer og deres placering.</p> <p>Til sin rådighed har deltager Førstehjælpens A-B-C samt torso-model.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren kan demonstrere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lejring af syg med smerter i brystet, i bughulen og med vejrtrækningsbesvær samt demonstrere aflåst sideleje. - Almindelig førstehjælp ved sygdomme der medfører smerter i brystet, ved at forebygge med shock og sætter den syge i aflastende rygleje med bøjede ben og oprejst/understøttet ryg og hoved. - Almindelig førstehjælp ved sygdomme/tilstande der medfører smerter i bughulen, ved at forebygge mod shock og lægge den syge i aflastende rygleje med bøjede ben. - Almindelig førstehjælp ved sygdomme der medfører kramper, ved at beskytte den syge mod at gøre skade på sig selv samt eventuelt efterfølgende at forebygge mod shock. - Almindelig førstehjælp ved sygdomme der medfører infektioner, ved at lægge den syge i aflastende rygleje med bøjede ben og forebygge shock. - Almindelig førstehjælp ved sukkersyge og øvrige sygdomme. - Alarmering af 112 eller søger læge afhængig af situationen. <p>Samt med egne ord forklare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Virkning og symptomer på blodprop i hjertet, mavesår, tarmslyng, | Førstehjælps A-B-C Forsvarets Sundhedstjeneste | <p><u>Kontrol:</u></p> <p>Løbende kontrolspørgsmål, handleprøve i lektion 7 – 9 og skriftlige prøve i lektion 10.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>galde- og nyresten, graviditet uden for livmoderen og blindtramsbetændelse.</p> <ul style="list-style-type: none">- Virkning og symptomer på febersygdomme generelt, feberkrampe og epilepsi.- Virkning og symptomer på astma, bronkitis og blodprop i hjertet.- Virkning og symptomer på blodprop i hjerne og hjerneblødning.- Virkning og symptomer på maveinfektion sygdomme der medfører.- Virkning og symptomer på sukkersyge og forskelle på for lavt og for højt blodsukker.- Virkning og symptomer på mavesår. | | |
|--|--|--|--|--|

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|--|--|--|---|
| 5 180 min. | <p>Hjerte-Lunge-Redning med hjertestarter.</p> <p>Hjerterytmeforstyrrelser.</p> <p>Blodprop i hjertet.</p> <p>Opbygning af hjertestarter.</p> <p>Sikkerhedsregler for anvendelse af hjertestarter.</p> <p>Indikationer og kontraindikationer for brug af hjertestarter.</p> <p>Betjening af hjertestarter.</p> | <p>Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne betjene hjertestarter i forbindelse med Hjerte-Lunge-Redning under efterlevelse af gældende sikkerhedsregler for brug af hjertestarter. Endvidere skal deltageren have forståelse af de generelle forhold omkring anvendelse af en hjertestarter, herunder fysiologi ved blodprop i hjertet og hjertestop, rapportering efter brug af hjertestarter samt vedligeholdelse af hjertestarter. Endelig skal deltageren være orienteret om generelle problemer og juridiske forhold omkring brugen af hjertestarter.</p> <p>Til sin rådighed har deltagerne UHM-dukke og træningsmodeller af hjertestarter.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt deltageren har forståelse for:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opbygning af en hjertestarter. - Indikationer for brug af hjertestarter. - Sikkerhedsregler for anvendelse af hjertestarter. - Situationer som kan kræve særlig opmærksomhed inden anvendelse af hjertestarter. - At man som førstehjælper på grund af lovgivning omkring tavshedspligt for sundhedspersonel, herunder ambulancepersonale ikke kan forventes at få tilbagemelding om udfaldet af den aktuelle episode ved henvendelse til sygehus eller redningskorps, samt at brugen af en hjertestarter er tilladt for lægfolk, forudsat at de anvendes efter hensigten. <p>Endvidere skal deltagerne kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Betjene hjertestarteren jf. illustrationer og voice-guide, herunder påsætte elektroder som angivet. - Følge hjertestarterens auditive og visuelle instrukser. - Afgive første stød inden for 90 sekunder efter denne er kommet til stede. - Sikre sig, at ingen rører den syge/tilskadekomne når der stødes. | Førstehjælps A-B-C Forsvarets Sundhedstjeneste | <p><u>Kontrol:</u></p> <p>Løbende kontrolspørgsmål, handleprøve i lektion 7 – 9 og skriftlige prøve i lektion 10.</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Give Hjerter-Lunge-Redning med en hjertestarter til rådighed. <p>Endelig skal deltagerne med egne ord kunne forklare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At hjertestarteren består af hjertestarterdel med betjeningsdisplay, batteri, ledninger til elektroder og elektroder samt eventuelt transporttaske/skab. - At der kun må monteres hjertestarter på en livløs person. - At anvendelse af hjertestarter har afgivelse af stød indenfor fem minutter som kernemål. - At man sikre sig, at ingen rører den syge/tilskadekomne, når der stødes. - At hjertestarterens auditive og visuelle instruktioner følges. - At fugtig hud skal aftørres og kraftig behåring skal barberes inden montering af stødelektroder. - At situationer, hvor den tilskadekomne ligger i vand eller gennemblødt underlag, børn, plastre, indopererede pacemakere samt særlige farer som eksempelvis trafikale forhold, ildløs, brandfarlige væsker/gasser og/eller høj iltkoncentration kræver særlig opmærksomhed inden anvendelse af hjertestarter. - At hjertes elektriske system styrer hjertets aktivitet. - At koordineret sammentrækning af hjertes muskelceller er en betingelse for effektiv pumpefunktion. - At hjertes egen blodforsyning sker via kranspulsårerne. - At åreforkalkning i kranspulsårerne er den hyppigste årsag til hjertekrampe. - At en blodprop i hjertet opstår ved aflukning af kranspulsårerne eller grene heraf. - At blodprop i hjertet blandt andet kan føre til vand i lungerne, kredsløbssvigt og hjertestop. - At den hyppigste hjerterytmeforstyrrelse ved hjertestop er hjerteflimmer. - At hjertes pumpefunktion er ophørt ved ventrikelflimmer. - At den mest effektive behandling af ventrikelflimmer er elektrisk stød. - At ventrikelflimmer hurtigt vil afløses af fuldstændig stilstand i hjertet. | | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">- At førstehjælpen til fuldstændig stilstand i hjertet er basal genoplivning og at fuldstændig stilstand i hjertet ikke er påvirkelig for elektrisk stød.- At oplysninger om, hvorvidt bevidstløshed/hjertestop indtræden er observeret og eventuelt tidspunktet for dette, hvorvidt der er ydet kunstigt åndedræt og/eller der er ydet hjertemassage, hvorvidt hjertestarter er monteret, tidspunkt for afgivelse af første stød og antal stød afgivet i alt samt anden viden om den bevidstløse såsom symptomer forud for episoden og kendte sygdomme.- At hjertestarterens brugsanvisning skal følges med hensyn til rengøring, service og batterikontrol samt udskiftning af elektroder og padz. | | |
|--|--|--|--|--|

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|--|--|--|--|
| 6 120 min. | Forhold ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker. Nødflytning. | <p>Ved lektionens afslutning skal deltageren have forståelse af forhold ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker samt kunne demonstrere livreddende førstehjælp –ABC og nødflytning.</p> <p>Til sin rådighed har deltageren Førstehjælpens A-B-C.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren kan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tage kontakt med den tilskadekomne under hensyntagen til eventuelle skader på den tilskadekomnes nakke og ryg. - Nødflytter den tilskadekomne under mest mulig hensyntagen til formodede nakke- og rygskader. - Identificere symptomerne på hovedlæsioner og brud, og yder korrekt førstehjælp til disse skader. - Stabilisere formodede nakke- og rygskader ved hjælp af sine hænder. - Sikre ulykkesstedet, så det bliver sikkert at færdes på. - Prioritere, hvem der skal have hvilken førstehjælp og i hvilken rækkefølge samt vurdere om nødflytning er nødvendig. - Anvende eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælpskundskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand. <p>Med egne ord forklarer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Særlige forhold der skal tages vare på ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker. - Overordnede principper for energioverførsel i skadesoverblikket og skadesmekanismer. - Forebyggelse af trafik- og færdselsrelaterede ulykker samt betydningen og anvendelse af bilens sikkerhedsudstyr samt supplerende medbragt udstyr. - De særlige farer der er i forbindelse med trafik- og færdselsrelaterede ulykker samt forholdsreglerne herfor – eksempelvis airbags. - Kriterier for eventuel nødflytning. | Førstehjælps A-B-C Forsvarets Sundhedstjeneste | <u>Kontrol:</u> Løbende kontrolspørgsmål, handleprøve i lektion 7 – 9 og skriftlige prøve i lektion 10. |

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|--|---|--|--|
| 7 180 min. | <p>Rutinering I, med emner indenfor følgende område:</p> <p>Forhold ved større ulykker (civile ulykker).</p> <p>Førstehjælpens 4 hovedpunkter.</p> <p>Livreddende førstehjælp – ABC og den livsvigtige iltransport.</p> <p>Alarmering.</p> <p>Psykisk førstehjælp.</p> | <p>Ved lektionens afslutning skal deltageren på baggrund af sin viden om forhold ved større ulykker, førstehjælpens 4 hovedpunkter og den livsvigtige iltransport kunne demonstrere den livreddende førstehjælp A-B-C, alarmering og brug af psykisk førstehjælp ved større civile ulykker.</p> <p>Til sin rådighed har deltageren kursusmappe og Førstehjælpens A-B-C.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Følger førstehjælpen 4 hovedpunkter. - Skaber det nødvendige overblik over ulykkessituationen. - Sikre ulykkesstedet, så det bliver sikkert at færdes på. - Vurderer de enkelte tilskadekomne i forhold til dennes tilstand og prioriterer, hvem der skal have hvilken førstehjælp og i hvilken rækkefølge. - Anvender eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælps-kundskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand. - Yder livreddende førstehjælp – A B C. - Overvåger den livsvigtige iltransport og undersøger A B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskabet tager over. - Yder psykisk førstehjælp ved at skabe ro og fremtræder roligt og kompetent, optræder bestemt over for øvrige hjælpere, viser omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen. | Førstehjælps A-B-C Forsvarets Sundhedstjeneste | <p><u>Kontrol:</u></p> <p>Handleprøve.</p> |

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|---|---|--|---------------------------------|
| 8 180 min. | <p>Rutinering II, med emner indenfor følgende område:</p> <p>Forhold ved større ulykker (indsatsområder).</p> <p>Livreddende førstehjælp – ABC og den livsvigtige iltransport.</p> <p>Alarmering.</p> <p>Psykisk førstehjælp.</p> | <p>Ved lektionens afslutning skal deltageren på baggrund af sin viden om forhold ved større ulykker, førstehjælpens 4 hovedpunkter og den livsvigtige iltransport kunne demonstrere den livreddende førstehjælp A-B-C, alarmering og brug af psykisk førstehjælp ved større civile ulykker.</p> <p>Til sin rådighed har deltageren kursusmappe og Førstehjælpens A-B-C.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skaber det nødvendige overblik over ulykkessituationen. - Sikre ulykkesstedet, så det bliver sikkert at færdes på. - Vurderer de enkelte tilskadekomne i forhold til dennes tilstand og prioriterer, hvem der skal have hvilken førstehjælp og i hvilken rækkefølge. - Anvender eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælpskundskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand. - Yder livreddende førstehjælp – A B C. - Overvåger den livsvigtige iltransport og undersøger A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskabet tager over. - Yder psykisk førstehjælp ved at skabe ro og fremtræder roligt og kompetent, optræder bestemt over for øvrige hjælpere, viser omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen. - Sikrer og videregiver relevante oplysninger og de tilskadekomne til ambulancemandskabet. | Førstehjælps A-B-C Forsvarets Sundhedstjeneste | <u>Kontrol:</u> Handleprøve. |

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|--|--|--|---------------------------------|
| 9 180 min. | <p>Rutinerings III, med emner indenfor følgende område:</p> <p>Forhold ved større ulykker (katastrofer).</p> <p>Livreddende førstehjælp – ABC og den livsvigtige iltransport.</p> <p>Alarmering.</p> <p>Psykisk førstehjælp.</p> | <p>Ved lektionens afslutning skal deltageren på baggrund af sin viden om forhold ved større ulykker, førstehjælpens 4 hovedpunkter og den livsvigtige iltransport kunne demonstrere den livreddende førstehjælp A-B-C, alarmering og brug af psykisk førstehjælp ved større civile ulykker.</p> <p>Til sin rådighed har deltageren kursusmappe og Førstehjælpens A-B-C.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skaber det nødvendige overblik over ulykkesituationen, herunder begrænser eget virkeområde til et naturligt afgrænset område og realistisk størrelse. - Sikrer ulykkesstedet, så det bliver sikkert at færdes på. - Vurderer de enkelte tilskadekomne i forhold til dennes tilstand og prioriterer, hvem der skal have hvilken førstehjælp og i hvilken rækkefølge - Anvender eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælps-kundskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand. - Yder livreddende førstehjælp – A B C. - Overvåger den livsvigtige iltransport og undersøger A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskabet tager over. - Yder psykisk førstehjælp ved at skabe ro og fremtræder roligt og kompetent, optræder bestemt over for øvrige hjælpere, viser omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen. - Sikrer og videregiver relevante oplysninger og de tilskadekomne til ambulancemandskabet. | Førstehjælps A-B-C Forsvarets Sundhedstjeneste | <u>Kontrol:</u> Handleprøve. |

| LEK TID | EMNE | MÅL | HENVISNINGER | BEMÆRKNINGER |
|------------------|---|--|---|--------------|
| 10 60 min. | Skriftlige opgaver. Evaluering. Afslutning. | <p>Ved lektionens afslutning, skal deltageren have gennemført skriftlige prøve samt have haft mulighed for at komme med tilkendegivelser vedrørende:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ophold på kurset - Kursusindhold - Gennemførelse <p>Deltageren har ingen hjælpemidler til rådighed.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren kan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svare korrekt på 20 ud af de 25 spørgsmål i den skriftlige prøve. - Af instruktøren skønnes at kunne erhverve sig de praktiske færdigheder og holdninger som sætter ham/hende i stand til, at udføre førstehjælp i praksis. | Førstehjælpbog godkendt af Dansk Førstehjælpsråd. | |